

健康ワンポイントアドバイス



どうして減塩が大切な?

生活習慣病予防のために減塩が勧められていますが、食塩を取り過ぎると体にどのような影響があるのでしょうか。

食塩の取り過ぎで血圧が上がる仕組み

- ①体には、体内環境を一定に保とうとする働きがあります。血液中の塩分濃度も同様で、通常は0.9%に保たれています。
- ②食塩を取り過ぎて血液中の塩分濃度が高くなると、0.9%に戻そうとして水分が集まり、血液の量が増えます。
- ③血液の量が増えると、心臓から送り出される血液の量も増え、血管にかかる圧力が高くなり血圧が上がります。
- ④血圧が高い状態が続くと血管が傷つき、そこにLDLコレステロールなどが沈着して血管が狭くなると、さらに血圧が上がってしまいます。

血管を守るための減塩の工夫

- 食卓では、調味料を追加しない
- 調味料は、小皿に出して付ける
- 麺類は汁を残す
- 漬物は1日1回までにする
- 汁物は具だくさんにして、1日1杯までにする
- 香辛料や酸味、薬味を活用して、調味料を減らす
- 減塩タイプの食品や調味料を活用する
味覚は習慣でつくられます。できそうなことから減塩に取り組み、まずは1日マイナス1gを目標に始めてみませんか。



【健康づくり課 管理栄養士】



春菊のピザトースト

1人分の栄養価 エネルギー245kcal、食塩相当量1.7g

春菊には、骨粗しょう症予防に効果的なカルシウムや、骨にカルシウムが沈着するのを助けるビタミンKが豊富に含まれています。春菊の独特的な香りは胃腸の働きを助け、食欲を高めるといわれているので、食欲のない日にもピッタリの食材です。



材料(4人分)

- | | | |
|-----------|-------|-----------|
| 春菊 | | 1/2袋(80g) |
| ベーコン | | 1パック(70g) |
| シメジ | | 1株 |
| 食パン(6枚切り) | | 4枚 |
| ケチャップ | | 大さじ4 |
| ピザ用チーズ | | 大さじ8 |

作り方

- ①春菊とベーコンは3cmに切り、シメジは石づきを切り落としほぐす。
- ②耐熱ボウルに①を入れてラップをかけ、500Wの電子レンジで1分半加熱する。
- ③食パンの片面にケチャップを塗り、②をのせ、上からピザ用チーズをのせる。
- ④トースターで4分半焼き、皿に盛り付けたら完成。

閏旭市保健推進員協議会海上支部(☎63-8766・健康づくり課健康支援班内)



ウェルビーイング

～健康で心豊かな暮らし～

ウェルビーイングとは…
身体的・精神的・社会的のいずれにおいても良好な(=満たされた)状態を指す言葉です。

旭市では、市民の皆さんのが幸せを感じられるまちづくりを目指しています。

